



18+

Ольга Блохина

Грани игры: Игровые методики

Ольга Блохина

Грани игры: Игровые методики

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71516002

ISBN 9785006521391

Аннотация

Методики, игровые инструменты для глубокой работы с личными ресурсами, самооценностью и целями через символы, образы и ассоциации. «Внутренний полёт» – раскрытие самооценности через творчество и осознание. «Сила Лотоса» – восстановление женской гармонии и внутреннего баланса. «Финансовый Квест» – трансформация убеждений и стратегии в отношениях с деньгами. «Альфа-Генезис» – активация потенциала и преодоление внутренних барьеров.

Содержание

От автора	5
Введение	8
Почему именно игровые методики помогают?	11
Глава 1	13
Методика «Внутренний полёт. раскрытие самоценности через осознание и творчество»	14
Введение в методику	14
Глава 2	21
Игровая методика «Сила Лотоса. Искусство Женской Гармонии»	22
Шаг. Корни Лотоса. Опора и уверенность	22
Заполнение «Листа Опоры»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Грани игры: Игровые методики

Ольга Блохина

© Ольга Блохина, 2025

ISBN 978-5-0065-2139-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Игровые методики всегда были для меня чем-то большим, чем просто инструменты для работы. Они похожи на мосты, которые соединяют человека с его внутренним миром. В игре легко расслабиться, почувствовать себя в безопасности и позволить себе заглянуть туда, куда в обычной жизни мы не всегда решаемся смотреть. Мне часто приходилось видеть, как люди меняются в процессе игры. Как через образы, символы и метафоры они начинают видеть свои сильные стороны, находят ответы на важные вопросы и замечают то, что раньше ускользало от внимания. Такие моменты всегда наполнены особой тишиной. Той самой, в которой рождается понимание. Здесь собраны четыре методики, каждая из которых проверена временем и опытом. За каждой стоит история. История встречи, вопроса, ответа. История поиска и важного открытия.

Первая методика, которая вошла в эту книгу, посвящена самооценности. Она помогает человеку увидеть свою внутреннюю опору, ощутить ценность своих качеств и действий. Иногда мы так долго игнорируем свои достижения, что перестаём их замечать. Иногда нам кажется, что наша ценность должна быть доказана кому-то извне. Этот процесс позволяет остановиться, прислушаться к себе и увидеть, что основа уже есть.

Вторая методика обращена к женской гармонии. Женщинам часто приходится быть гибкими, но устойчивыми. Мягкими, но при этом сильными. В этом балансе легко потерять связь с собой, со своим внутренним голосом. Через символику, ассоциации и образы участницы методики возвращаются к себе, к своим корням, к своим силам.

Третья техника помогает разобраться в финансовых установках. Деньги не всегда цифры и бюджеты. Это ещё и страхи, тревоги, убеждения, которые часто идут из детства. Игра позволяет безопасно заглянуть в эту область, увидеть, что мешает, и найти решения, которые будут работать.

Четвёртая методика помогает человеку увидеть свои сильные стороны. Не просто перечислить их, а по-настоящему почувствовать и начать на них опираться. Многие люди привыкли обесценивать свои качества. Кто-то не считает их значимыми, кто-то просто не замечает. Процесс помогает взглянуть на себя иначе, почувствовать уверенность и увидеть, что внутренние ресурсы уже есть.

Игровой формат подходит для работы с разными запросами и разными людьми. Техники можно использовать на тренингах, в индивидуальных консультациях, в групповой работе. Они легко адаптируются, подстраиваются под аудиторию и позволяют работать на разной глубине. Собранные здесь методики станут вашим надёжным инструментом. Если вы открываете их для себя, позвольте себе двигаться медленно. Прочитайте каждую методику внимательно. Почув-

ствуйте её. Представьте, как она будет выглядеть в вашем исполнении. Важно не торопиться. Иногда осознание приходит не в момент игры, а позже. Иногда одно слово, одна карта, одна фраза могут изменить многое. Важно дать этому времени произойти. Мне хотелось, чтобы каждая методика в этой книге была не просто сценарием, а возможностью. Возможностью увидеть себя иначе. Возможностью задать важный вопрос. Возможностью найти свой ответ.

Введение

Каждый человек рано или поздно сталкивается с паузой. Это может быть мгновение тишины перед важным решением, долгий взгляд в потолок в бессонную ночь или случайно уловленная мысль среди привычной суеты. В такие моменты кажется, что мир замер, и впереди перекрёсток с сотнями дорог. Вопросы начинают звучать внутри, требуя внимания. Почему шаги к цели оказываются такими тяжёлыми? Почему тревога возвращается даже в моменты спокойствия? Почему понимание того, что нужно сделать, не превращается в действие? Ответы на такие вопросы редко приходят напрямую. Логика, рациональные доводы, чужие советы часто оказываются бессильными перед тем, что прячется глубже. Под слоями привычек, старых убеждений и неразрешённых эмоций лежат настоящие причины. Добраться до них не всегда просто, но именно там кроются ключи к пониманию. Игровой подход позволяет мягко подойти к этим вопросам. Он открывает двери к тем местам, куда сложно заглянуть напрямую. Символы и образы становятся инструментами для исследования. Они не требуют слов и объяснений, они просто показывают. Простое изображение, случайная карта или короткое упражнение способны подсветить то, что раньше оставалось невидимым. Здесь нет необходимости торопиться или стремиться к идеальному результату. Иногда доста-

точно остановиться, сделать паузу и прислушаться к своим ощущениям. Иногда маленькая деталь становится отправной точкой для большого осознания. Методики, которые перед вами, не обещают быстрых решений. Они не предлагают универсальных ответов. Но они создают пространство, в котором можно задавать вопросы и находить свои собственные ответы. Пространство, в котором можно замедлиться, вслушиваться, смотреть и чувствовать. Работа с методиками требует внимания и терпения. Важно не спешить, не торопить себя и не пытаться получить все ответы сразу. Прислушайтесь к своим мыслям и ощущениям. Иногда пауза будет значить больше, чем длинный разговор. На этих страницах инструменты для создания доверительных и глубоких процессов. Они помогут мягко подвести участников к важным осознаниям и создать пространство, в котором можно быть собой. Те, кто использует механики для личной работы, почувствуют, как внимание к себе и своим реакциям становится проводником к новым открытиям. Иногда это будут простые мысли, иногда сильные эмоции, иногда ясные решения. Погружение в этот процесс похоже на прогулку по саду. Сначала взгляд цепляется за мелочи, потом начинает замечать узоры, текстуры, контрасты света и тени. И в какой-то момент возникает чувство, что что-то важное было замечено. Нет необходимости спешить. Нет необходимости требовать от себя быстрых изменений. Иногда важный ответ появляется позже, уже после завершения процесса, когда мысли успо-

коились, а эмоции улеглись. Эта книга просит лишь одного позволить ей стать частью вашего времени. Она не будет говорить громко, не будет настаивать и не будет требовать. Она просто будет рядом, когда вы решите заглянуть внутрь себя. Сделайте первый шаг. Прочитайте первую страницу. Остановитесь на паузе, если это необходимо. Позвольте словам и символам находить свои ответы внутри вас.

Почему именно игровые методики помогают?

Игра особый язык, который позволяет разговаривать с эмоциями, мыслями и подсознанием через символы и образы. В игровом процессе создаётся безопасное пространство, где можно открыто выражать свои чувства, экспериментировать и исследовать важные вопросы без страха быть осуждённым.

Когда человек вовлекается в игру, он перестаёт строить психологические барьеры. Напряжение уходит, а сознание становится более гибким и восприимчивым к новым идеям и осознаниям. В такой атмосфере легче прислушиваться к себе и замечать то, что в повседневной жизни ускользает от внимания.

Символы и ассоциации, используемые в упражнениях, помогают мягко подходить к сложным темам. Вместо прямых вопросов, которые могут вызвать сопротивление, участник видит перед собой образы и начинает искать в них подсказки. Это позволяет говорить о сокровенном, не называя вещи напрямую.

Игровой формат даёт возможность выйти за рамки привычных сценариев поведения. В процессе участник может примерить на себя новые роли, попробовать другой стиль

реакции на знакомые ситуации. В безопасной среде любое действие воспринимается не как ошибка, а как эксперимент, из которого можно извлечь пользу.

Ещё одно важное преимущество мягкость подхода. Вместо навязанных решений участник сам находит ответы внутри себя. Такой опыт даёт более глубокие и устойчивые результаты, поскольку осознание приходит естественно и не требует давления извне.

Гибкость игрового процесса позволяет адаптировать его под разные задачи и аудитории. Он одинаково хорошо работает как с личными запросами, так и с командными процессами, помогает исследовать самые разные темы – от преодоления страхов и внутренних блоков до поиска вдохновения и стратегического планирования.

Важной частью игры становится доверие. Человек перестаёт пытаться угодить или продемонстрировать правильные реакции. Он просто включается в процесс, оставаясь в контакте с собой.

Символы, образы и ассоциации становятся проводниками к внутренним открытиям. Они помогают заметить и осознать то, что раньше оставалось скрытым. Внутренний диалог становится более честным и глубоким, а вопросы более ясными.

Игра помогает не потому, что предлагает готовые ответы, а потому что создаёт пространство, где каждый участник может их найти сам.

Глава 1

«Есть в каждом из нас что-то хрупкое и драгоценное, словно тонкая нить, соединяющая нас с самим собой. Нить порой запутывается в сомнениях, скрывается под тяжестью чужих ожиданий и усталости от вечной гонки за чем-то внешним. Мы перестаём слышать себя, замечать свои достижения и ощущать внутреннюю опору. Но стоит замедлиться, прислушаться, вдохнуть глубже и можно вновь увидеть тот свет, что исходит изнутри. Это мягкий процесс, где каждое слово, каждый символ, каждая карта как отпечаток вашей сути. Доверьтесь этому полёту, позвольте себе подняться над суетой и взглядом сверху увидеть, как много в вас уже есть. А там, где вы обнаружите пустоту, вы сможете наполнить её осознанностью, любовью и верой в свою уникальность.»

Методика «Внутренний полёт. раскрытие самооценности через осознание и творчество»

Введение в методику

Цель методики

- Помочь участникам осознать свою уникальную ценность и укрепить внутренний стержень.
- Освободиться от внутренних ограничений и стереотипов, которые мешают проявлять свою самооценность.
- Создать пространство для глубокого самоисследования и внутреннего роста через игровое взаимодействие и символы.

Целевая аудитория

- Взрослые группы (8—15 человек).
- Участники тренингов по личностному росту.
- Терапевтические группы.
- Корпоративные команды.

Продолжительность

2—2,5 часа.

Необходимые материалы

– Колоды МАК:

– ресурсная колода – для выявления личных ресурсов.

– «специальная колода – для исследования внутренних блоков и преград.

– универсальная колода – для символического изображения потенциала и роста.

– ресурсная колода – для работы с эмоциональными состояниями.

– Листы бумаги и маркеры.

– Тетради для заметок.

– Музыкальный фон для расслабления.

Структура методики

Шаг 1. Подготовка к полёту

Цель: Установление контакта, создание доверительной атмосферы.

Круг знакомства

– Участники называют своё имя и делятся одним качеством, которое они ценят в себе.

Создание правил

– Уважение к себе и другим.

– Конфиденциальность.

– Право на молчание.

Вопрос на старт

– *«Что для меня значит быть свободным и ценным?»*

Эффект. Атмосфера доверия, снижение тревожности, готовность к процессу.

Шаг 2. Визуализация «Полёт над горизонтом»

Цель: Погружение в символический образ внутреннего полёта.

Инструкция:

– Участники закрывают глаза.

– Психолог предлагает представить, что они парят в небе:
«Как выглядит небо вокруг вас? Что вы видите внизу? Какие ощущения вызывает полёт? Какое чувство возникает внутри вас?»

Рефлексия

– Участники делают небольшие зарисовки или пишут слова, описывающие их полёт.

– Обсуждение: *«Что мне мешает лететь свободно?»*

Эффект. Погружение в метафору полёта, осознание внутренних барьеров.

Шаг 3. Работа с МАК «Крылья внутренней силы»

Цель: Исследование внутренних ресурсов и блоков.

Выбор карт.

– Участники используют колоды МАК (*«Источник»* и *«Лабиринт»*).

Вопросы для карт.

– *«Какие крылья поддерживают меня в полёте?»*

– *«Что мешает моему полёту?»*

– *«Как я могу расправить свои крылья?»*

Групповая рефлексия.

– Участники делятся своими ассоциациями и открытиями в парах.

Эффект. Символическая проработка внутренних ресурсов и осознание ограничивающих убеждений.

Шаг 4. Арт-упражнение «Карта внутреннего полёта»

Цель: Визуализация пути к свободе и самооценности.

Инструкция.

– Участники рисуют свою «Карту полёта» на листе бумаги.

– На карте должны быть:

- Точка старта – где они сейчас.
- Преграды на пути – что мешает взлететь.
- Пункт назначения – к чему они стремятся.

Рефлексия.

- Участники по очереди делятся элементами своей карты.
- Вопросы для обсуждения:
 - *«Как я могу преодолеть преграды?»*
 - *«Какие ресурсы у меня есть для полёта?»*

Эффект. Визуализация внутреннего пути к самооценности, осознание ресурсов и целей.

Шаг 5. Групповая рефлексия «Контакт с собой»

Цель: Интеграция осознаний и создание плана действий.

Вопросы для обсуждения:

- *«Что стало для меня самым важным открытием?»*
- *«Какие шаги я готов (а) сделать в ближайшее время для укрепления своей самооценности?»*

Обратная связь:

- Участники могут выразить благодарность группе и психологу.

Эффект. Завершение методики с осознанием конкретных шагов для дальнейшего роста.

Шаг 6. Завершение «Полет продолжается»

Цель: Мягкое завершение, сохранение полученного опыта.

Символическое закрытие:

– Психолог говорит: *«Ваш полёт не заканчивается здесь. Возьмите с собой всё, что сегодня узнали, и продолжайте своё движение».*

Прощание.

– Короткий жест благодарности (например, аплодисменты группе).

Эффект. Чувство завершённости и готовности к продолжению внутреннего пути.

Результаты методики

- Повышение уровня самооценности и уверенности в себе.
- Осознание личных ресурсов и барьеров.
- Визуализация пути к внутренней свободе.
- Гармонизация эмоционального состояния.

Дорогие участницы и участники,

Создавая методику «**Внутренний полёт**», я стремилась предоставить каждому из вас возможность глубже осознать свою уникальность и ценность. В современном мире, полном внешних ожиданий и стандартов, так легко потерять связь с собственным «Я». Эта методика призвана помочь

вам вновь обрести эту связь, расправить внутренние крылья и почувствовать свободу быть собой.

Использование метафорических ассоциативных карт (МАК) в сочетании с творческими упражнениями позволяет обойти привычные защитные механизмы и заглянуть в глубины подсознания. Это путешествие внутрь себя открывает новые горизонты понимания и принятия собственной личности.

Методика «Внутренний полёт» уникальна тем, что сочетает в себе элементы **арт-терапии, работы с метафорами и групповой динамики**, создавая безопасное пространство для самовыражения и роста. Я искренне надеюсь, что этот опыт станет для вас отправной точкой к более глубокому пониманию и принятию себя, а также вдохновит на дальнейшие открытия на пути к внутренней свободе и гармонии.

Помните: В каждом из нас уже есть всё необходимое для полёта – осталось лишь расправить крылья.

Глава 2

«Внутри каждой женщины звучит мелодия. У кого-то она напоминает нежный шёпот ветра, у кого-то уверенный аккорд скрипки, у кого-то глубокий ритм барабанов. Но что происходит, когда этот оркестр начинает фальшивить? Когда одни инструменты звучат слишком громко, а другие едва слышно? Гармония нарушается, и мелодия, что когда-то наполняла сердце радостью, превращается в хаотичный шум. Эта методика возможность настроить струны своей души. Пространство, где можно услышать свой собственный голос среди множества других. Здесь не будет шума, спешки и принуждения. Только мягкое возвращение к себе, к своим корням, к своему ритму. Это как утро, когда ты выходишь на балкон с чашкой чая и впервые за долгое время понимаешь, как тихо и красиво вокруг. Позвольте себе это утро. Позвольте себе услышать свою мелодию. И пусть она звучит чисто и свободно.»

Игровая методика «Сила Лотоса. Искусство Женской Гармонии»

Шаг. Корни Лотоса. Опора и уверенность

Цель шага.

- Помочь участницам осознать и почувствовать свои внутренние ресурсы и опоры.
- Найти точки опоры в себе, которые уже есть, но могут быть скрыты или забыты.
- Дать участницам возможность ощутить стабильность и уверенность в себе, как основу для раскрытия женских качеств.

Материалы для использования.

- Карточки с изображением «Корней Лотоса» (каждая карточка содержит изображение корней и символическое слово: «Стабильность», «Уверенность», «Поддержка», «Спокойствие», «Сила»).
- Карточки с изображением лепестков лотоса (каждая карточка с разным качеством: «Мягкость», «Гибкость», «Интуиция», «Забота», «Терпение», «Любовь к себе», «Тёплая энергия», «Уверенность»).

- Бумага и ручки.
- Музыкальный фон (спокойная, медитативная музыка, например, звуки природы или инструментальные композиции).
- Зеркала (небольшие карманные зеркала для каждой участницы).
- Ароматические масла (по желанию, например, лаванда для расслабления).

Действия психолога.

Создание атмосферы.

- Психолог предлагает участницам удобно сесть, закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Включается мягкая музыка, настраивающая на расслабление.
- Психолог говорит спокойным голосом:

«Представьте, что внутри вас есть корень. Он глубоко уходит в землю, где он находит опору, питание и поддержку. Этот корень – ваша внутренняя сила, ваша уверенность, ваша связь с самой собой. Позвольте себе почувствовать, как этот корень наполняет вас устойчивостью и спокойствием.»

Работа с карточками «Корни Лотоса»

- Психолог раскладывает карточки с изображением корней лотоса на столе лицевой стороной вниз.
- Каждая участница по очереди выбирает одну карточку, не глядя на неё.

- Психолог просит участницу перевернуть карточку и прочитать слово на ней (например, «Стабильность»).
- После этого психолог задаёт участнице вопросы:
 - *«Что для тебя значит это слово?»*
 - *«В каких ситуациях ты чувствовала это качество в себе?»*
 - *«Когда ты была уверена, спокойна, стабильна?»*
 - Если участнице сложно ответить, психолог помогает:
«Вспомни ситуацию, когда ты справилась с трудностью. Что помогло тебе тогда? Может быть, это было твоё терпение, уверенность или поддержка близких?»

Заполнение «Листа Опоры»

– Психолог раздаёт листы бумаги и ручки.

– Задание: Написать на листе три слова, которые символизируют их опоры и внутренние ресурсы (это может быть, как слово с карточки, так и что-то своё).

– Пример: «Терпение, Спокойствие, Уверенность».

– Психолог напоминает:

«Эти слова – ваши корни, ваша внутренняя поддержка. Они всегда с вами, даже если иногда кажутся забытыми.»

Рефлексия

– Психолог просит участниц поделиться своими открытиями:

– *«Какое слово тебе выпало?»*

– *«Как ты его ощущаешь в себе сейчас?»*

– *«Что ты можешь делать, чтобы укреплять это качество в своей жизни?»*

– Участницы по очереди делятся своими мыслями.

– Важно, чтобы никто не перебивал, и каждая участница чувствовала себя услышанной.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.